

VITAMIN E (TOCOPHEROL)

Vitamin E ist ein fettlösliches Vitamin. Es gibt verschiedene Verbindungen, die alle unter den Namen Vitamin E zusammengefasst werden. Sie haben unterschiedlich hohe Vitamin E Wirkung. Um die Wirkung besser vergleichen zu können, werden alle unterschiedlichen Verbindungen in die gleiche Einheit umgerechnet. Diese Einheit heißt -Tocopherol-Äquivalent und entspricht dem Wert von 100 % RRR- α -Tocopherol.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin E:

- Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 6 bis 15 mg/Tag, Frauen: 11 bis 12 mg/Tag, Männer: 12 bis 15 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin E gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Bei fleischartiger Ernährung
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z. B. Diäten, Fasten
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen
In stressigen Lebenssituationen
Bei erhöhtem oxidativem Stress

Vorkommen:

z. B. in Nüssen, Pflanzenöle, Pflanzensamen, ...

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Omega-3 Fettsäuren

Omega-3 pflanzlich

SpiruSelen Tabletten

SPIRU® Vital Plus

